

お料理セレクト表

多田セミナー

こんにちは！ようこそ中国学園大学栄養食堂へ！
 今日はお〇〇食堂、お〇〇市場などといったセルフの食堂に来たつもりで、自分の食べたいお昼ご飯をセレクトして、外食で摂れる栄養量を知りましょう！！



料理名→						合計
エネルギー (Kcal)						
たんぱく質 (g)						
脂質 (g)						
炭水化物 (g)						
食塩 (g)						

↳ 選択したメイン料理の栄養価を記入してください。

< 基準値との比較 >

	セレクトした1食合計栄養量	望ましい栄養量	
		1食あたり	1日あたり
エネルギー(Kcal)			
たんぱく質(g)			
脂質(g)			
炭水化物(g)			
食塩(g)			

上手に外食を利用して健康的な食生活を...☆



